



## 誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

### 今回は、「山菜」について

十和田は桜かな・・・東京は新緑の季節となりました。風薫る5月は本当に過ごしやすい季節です。レストランディTEA倶楽部成城とアクティブディ成城には毎日元氣にご高齢のお客様が通われてきますが、皆さん口々に「気持ちの良い季節になりましたね」と話されています。1年で一番良い季節かもしれません。十和田とは1ヶ月くらい違うかな。昨日、ルーフバルコニーにトマト・キュウリ・パプリカ・青しそ・バジル・茄子・パセリ・ゴーヤを植えました。夏野菜の収穫を考えています。もちろんレストランディの食材としても活用していきますが、今考えているのはアクティブディ成城のお客様の水分補給として夏野菜を食べてもらいたいと思います。夏野菜は水分が多いので熱くなった身体を冷やし、汗で失うビタミン・ミネラルの補給にもなり一石二鳥です。そして美味しい塩(岩塩や海水から作るミネラルたっぷりの塩)を少しつけて食べることがポイントです。熱中症予防にも効果的です。古いギリシアのことわざで、「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあります。トマトの健康効果についての言葉ですが、旬の野菜には旬の効果があるという意味も含まれています。

まだ、夏のお話は早いですね。山菜(わらび・ぜんまい・ふき・ふきのとう・タラの芽など)摘みもそろそろ始まる頃でしょうか？東日本大震災の支援活動で岩手県大槌町に伺った時(2回目は今頃の季節でした)地元の方々と山に行き、山菜のシドケをたくさん摘んできました。なんとも言えない美味しさがありました。苦い山菜は春には無くてはならない食材の1つです。

山菜の苦味が動物が冬を乗り切る身体から春に向かう準備をする目覚まし時計の役目なのです。冬眠からさめると熊は、最初に山菜を食べます。苦味を身体に入れて身体を目覚めさせるのです。「春がきたよ！起きてください」と山菜が言っているかのようです。私たち人間も動物ですから、しっかり山菜を食べて目を覚まし春から夏に向かう元気な身体にして行きましょう。

### 社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22  
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

# 杉本顧問のおすすめレシピ

## ● 豚肉5色ロール ピカタ風 ●



### <コメント>

- ・ 豚肉ににんじん(赤)・えのきだけ(白)・チーズ(黄)・いんげん(緑)・海苔(黒)の5色の食材を巻き、ピカタ風に仕上げました。
- ・ 中に巻く食材は、予め柔らかくして噛み切りやすい状態で巻くので食べやすかったです。
- ・ 切った時に彩りがきれいでお客様にも評判でした。
- ・ 卵にくぐらせて焼くことで、肉がやわらかく仕上がりました。

**<栄養価>** 一人当たり (1.5本)  
 エネルギー268kcal たんぱく質13.6g  
 脂質17.8g 炭水化物11.9g 塩分0.4g

**<調理時間>**  
 約30分

**<材料>** 2人分 グラム

豚ロース薄切り肉	120g(4枚)
食塩	少々
こしょう	少々
さつまいも	20g
いんげん	20g
にんじん	20g
えのきだけ	10g
きざみのり	1g
スライスチーズ	4g
小麦粉	27g(大さじ3)
卵	50g(1個)
バター	10g
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

**【つけ合わせ】**

レタス	60g(2枚)
きゅうり	5g
ミニトマト	14g(2個)

### <作り方>

- ① にんじん・さつまいもは0.5cm角×5cmの長さに切ってゆで、いんげんはゆでて1/4本程度の長さに切っておきます。
- ② 豚ロース肉をバットに広げ、塩こしょうをふり下味をつけます。
- ③ 豚肉ロール1個分につき豚肉2枚を上下に並べて巻きます。その上にきざみのりをふりかけ、1/6の長さに切ったスライスチーズと①を並べてくるくる巻きます。
- ④ ③に小麦粉・卵の順に衣をつけます。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、④を中火で焼きます。中まで火が通るように蓋をして、焼き色がいたら火をとめて盛り付けます。

## ボナール+和田から

■ボナール厨房初の試み！スパゲッティを提供しました♪



以前、利用者様にリクエストをいただいた『ミートソースのスパゲッティ』を提供し様々な感想をいただきました☆



中渡様

お食事いつも楽しみにしています！



深堀様

おいしくいただきました！



久野様

たまに洋風もいいですね。おいしかったです。



附田様

結構なお味でおいしかった。しいて言うなら、玉ねぎが、もっとたくさんあれば嬉しい！

### ■こんにちは！厨房職員です



佐々木

4月から新たに加わった調理員です。どうぞよろしくお願い致します！

少しでも早く仕事に慣れ利用者様に美味しい食事を提供できるよう頑張ります。

### ■ご当地グルメ予告！



5月15日(水)昼食は・・・

B-1グランプリ『八戸せんべい汁』

※写真は昨年のものです

『ミニメさば寿司』